

体を温める入浴法と 温泉の効能

「体を温めて健康になろう」講演会
In 蒲郡プリンスホテル(2010)

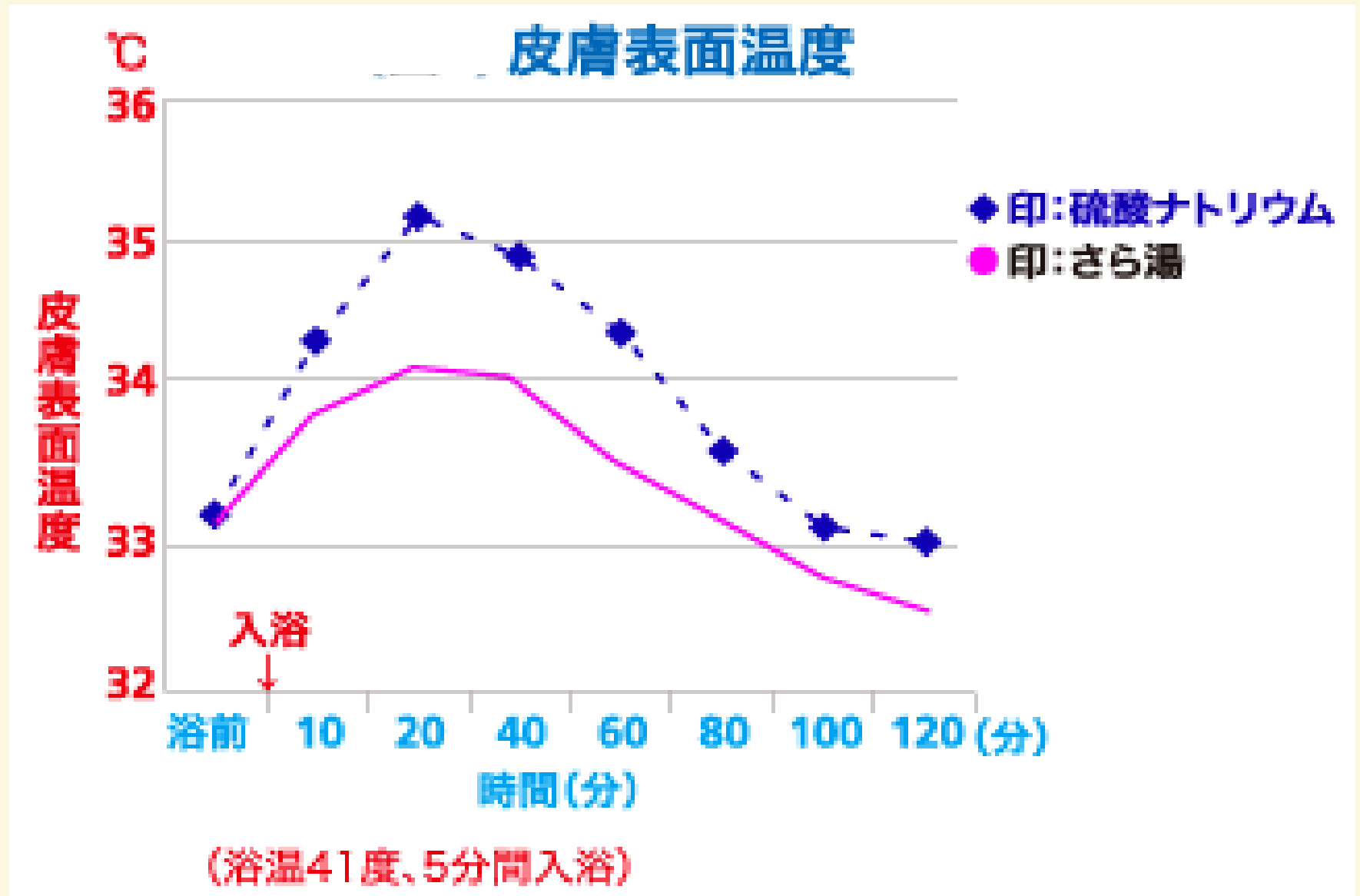
病人は一番風呂にいれるな

一番風呂(さら湯)は、水道水の**残留塩素**が皮膚を傷める

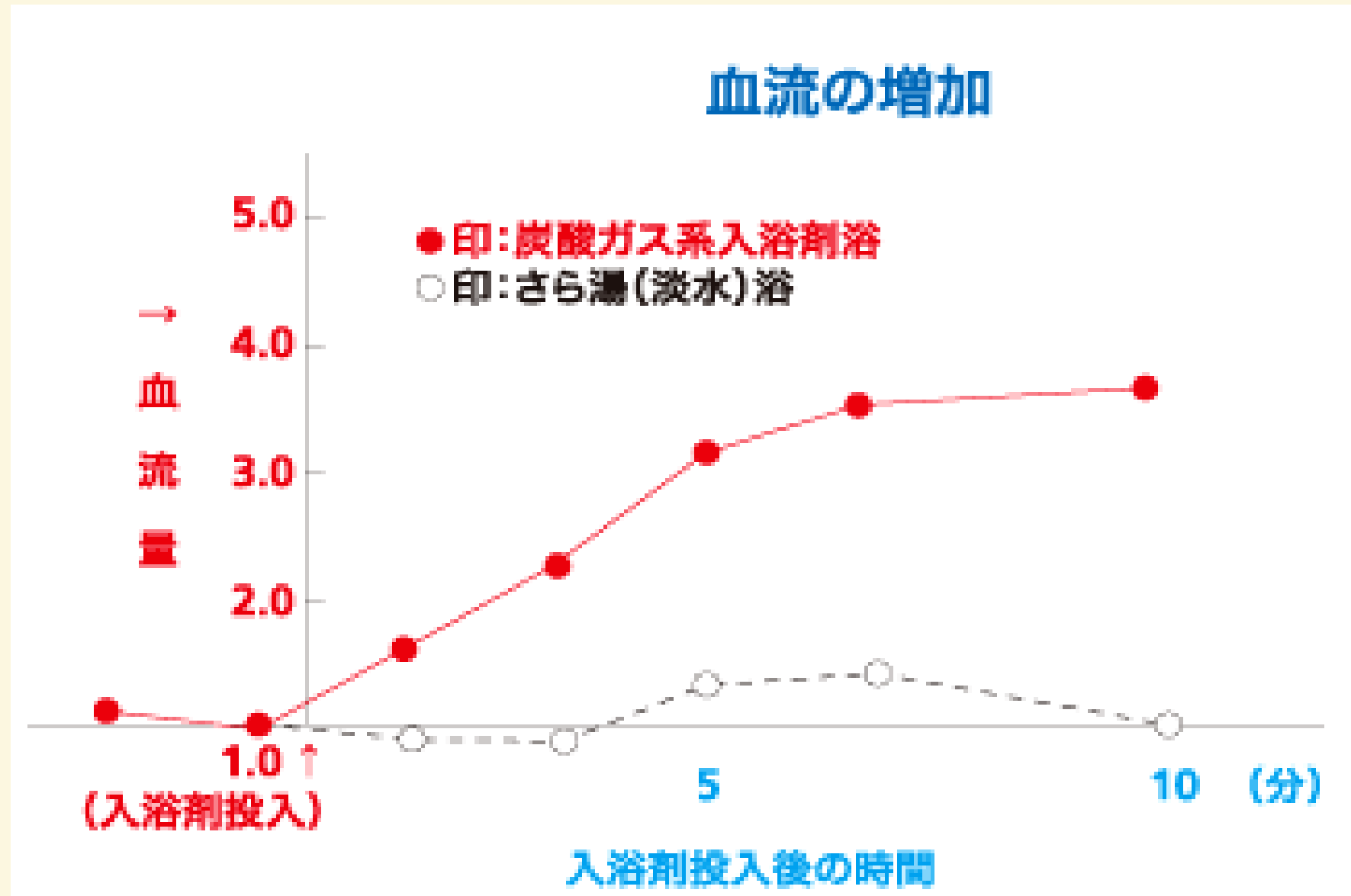


塩素除去効果のあるビタミンCを含んだ柑橘類の皮や入浴剤を入れるとお湯がまるやかに

入浴後の皮膚温度



入浴後の血流量



水 圧

入浴で、血管やリンパ管を圧迫して血行を良くし全身の代謝を活発にする(コタツとの違い)

浴槽中で 胴回り...3~6cm ↓ 胸回り...2~3cm ↓

腎血流がよくなり、排尿量増加(水毒改善)

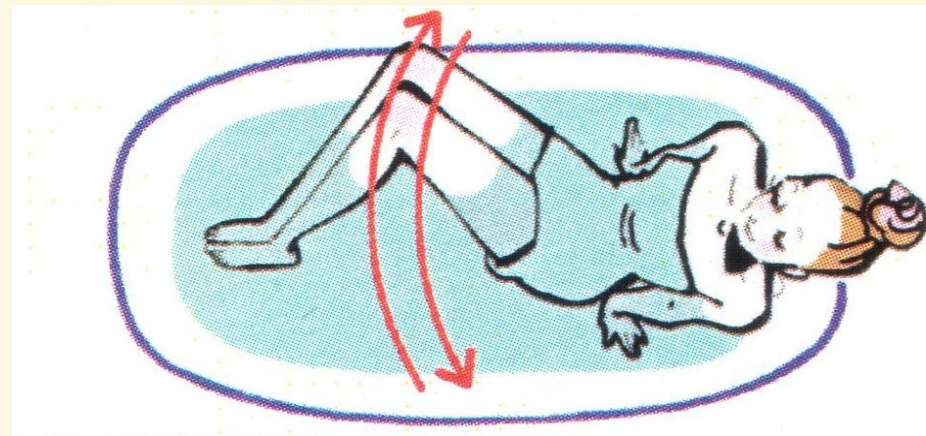
冷えの改善

むくみ解消効果



浮力

- 浮力によって筋肉、関節が重力から解放される
体重が1/9 (60kgの人が6.6kg)
- 水中運動
骨や関節の負担が少なく、体を動かしやすい
膝痛、腰痛の人でも動作が容易
水の抵抗もあり、筋肉の増強効果



含有成分の効果

- 炭酸泉 五味温泉 心臓のお湯
- 炭酸水素塩泉 平湯温泉 美人の湯
- 硫黄泉 草津温泉 痰の湯
- 単純泉 下呂温泉、湯布院 中風の湯
- 塩化物泉 三谷温泉 熱の湯

皮膚の蛋白や脂肪が塩分と結合して膜を作り保温効果、体を温める効果が高い

免疫力調節作用

- 温熱効果、浮力・水圧作用、温泉の含有成分
↓
- 白血球の顆粒球、リンパ球の働きを調節する
NK細胞活性上昇・・・ガン予防
好酸球減少・・・アレルギー改善（鼻炎・喘息）
- 温泉地の小学生は、都会の小学生より風邪になりにくい。

温泉水の老化現象

- 人間と同じように、温泉も老化する
 - ↳ (約7日で老化が完成)
- 源泉から湧き上がった若い温泉は、皮膚の若返り効果がある
- 温泉スタンドのお湯、追いだきの温泉には、皮膚の若返り効果はない。含有成分の効果も減少する。

湯温2 (微温浴 38~41°C)

副交感神経が活発になる

- ・リラックス効果
- ・血圧低下

➡ 高血圧、ストレス解消

抗酸化作用強化

➡ 糖尿病改善、老化予防

心臓などの負担が少なく、長時間の入浴が可能

全身浴

浮力・水圧が強く、血液、リンパ液の循環が活発

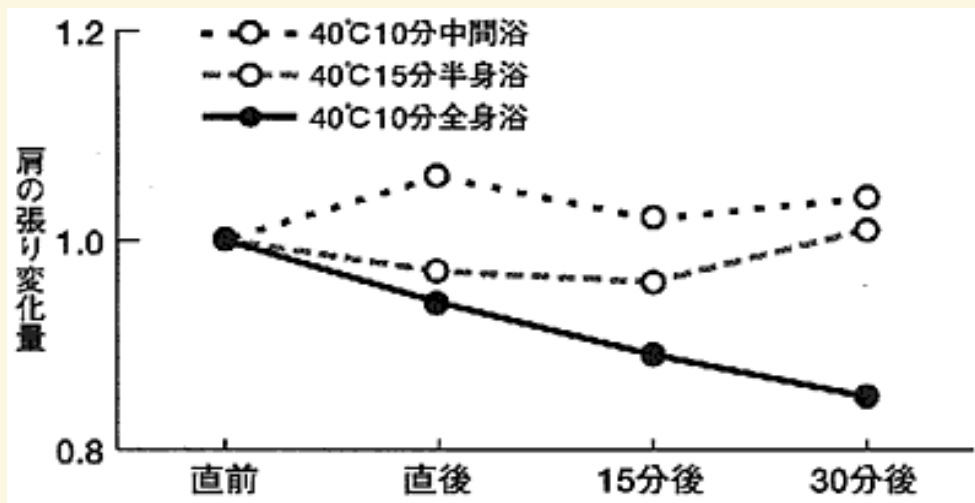


筋肉の緊張緩和、むくみ改善、デトックス効果



ただし短時間に限る(10分程度)

血圧上昇、血液が固まりやすくなる



半身浴

体の負担が少ないため長時間入浴ができる



下半身のむくみ、冷えの改善効果が高い

(頭寒足熱)

高血圧や心臓の悪い人に適している。



浴室温度、肩などの冷えに注意



部分浴（足浴）

水圧によって、下半身から全身の血流が良くなる。



腹部血流の増加、リラックス効果が報告され、
全身を温める効果が期待できる。
服を着たままでOK、心臓の負担も軽度



ヌクヌク入浴法

1、かけ湯をする

下半身を中心に

2、20分～30分間お湯につかる(微温・半身浴)

額に汗がにじんできたらOK

3、体、頭を洗う

4、肩までつかって2～3分(全身浴)

温度を少し2～3度高くしてもOK

5、手足先を冷水をかける

冷水で熱を閉じ込め、湯冷め防止

6、水分補給を忘れずに